



市川市立大柏小学校 保健室 令和7年1月号
※おうちの方と一緒に読んでください

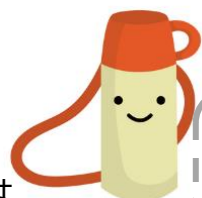


2025年(令和7年)がはじまりました！

今年もみなさんが、元気にすごせるように、保健室からいろいろな情報をお知らせしていきます。まだまだ寒い日が続くので、「はやね、はやおき、朝ごはん、朝うんち」をがんばって、今年も元気にすごしましょう！

■寒い時でも、「水筒」を持って登校しましょう

寒いときこそ、水分の補給が大切です。
のどを潤したり、ウィルスを洗い流すのにも水分補給は有効のようです。
休み時間のたびにこまめに飲みましょう。



冬でも毎日
学校に
もってきて

■第2回 ライフスタイル調査(生活習慣)を実施します

1月20日(月)から26日(日)までの1週間、ライフスタイル調査(2回目)を実施します。
1回目におこなった調査では、メディアの視聴時間に課題がある児童が多くみられました。

学童期の子どもは外遊びで多くのことを学びます。

例えば、遊びの中でルールが必要になり、順番待ちの我慢ができるようになるなど、遊びの中で社会性を学ぶことができます。

また、**毎日外遊びをしている子は、体温調節機能が発達**してきます。体温と生活リズムは大きく関係しており、朝の目覚めがよくなり、寝つきもよくなると言われています。

何より**運動をすることで、体温を1℃上げると、免疫力が5～6倍上がる**と言われています。

ゲームやタブレットを使う時間を見直し、寒い季節ですが「外遊び！」をして、健康な体を作りましょう。

生活習慣を見直そう



体温にまつわるQ&Aクイズ

Q

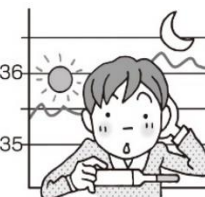
平熱は誰でも
同じくらいの温度である



✕

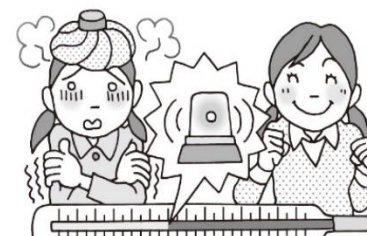
人によって異なります

健康な日本人の平均体温は36℃台後半。
でも、個人差が大きいものです。
大切なのは自分の平熱を知っておくこと。
健康なときにも体温を測ってみましょう。朝と夜で1℃くらい差が出ることもありますよ。



Q

発熱の基準の値は
37.5℃である



○

ただし、これも個人差あり

発熱は病原菌などと体が戦うための防御反応といわれています。37.5℃以上が発熱した状態とされますが、いつもより高いと感じたら発熱の始まりと考えるのも良いでしょう。
つまり、発熱の仕方にも個人差があるのです。
特に感染症の場合は、熱の数字そのものよりもその原因のほうが重要です。

Q

低体温症は
単に凍えた状態である



✕

命にかかわる危険な状態です

人間は体温が低くなりすぎると生命を保てません。具体的には、体温が35℃以下になった場合に低体温症と診断されます。
非常に冷たい水に5～15分つかっているだけでも低体温症になる場合も。寒い場所でケガや病気で倒れたときも、体温を保たないと危険です。



豆
知
識

体温計で
測れる温度は
決まっている

体

体温計の測定できる最大の体温は42.0℃。昔ながらの体温計も、目盛りは42℃までです。基本的に発熱しても41.5℃以上になることはなく、それ以上高い熱が出ると体のたんばく質が壊れ命にかかります。



1月の保健目標：教室の空気をきれいにしよう！

1月に入り、「インフルエンザ」に感染する児童の報告が増えました。感染症対策の基本は、手洗い！ですが、換気も大切です。

休み時間になったら、窓を大きく開いて、教室の中の空気をきれいに替えましょう。

